

小寒如何养生 专家一次给您讲明白

小寒节气标志着一年中最寒冷的日子到来。此时，寒邪侵袭容易导致手脚发凉、咳嗽、腹痛等症状，寒邪最易伤肾，因此在日常饮食中应食用一些温肾补养之品。虽然冬季是补肾的好时机，但要注意阴阳双补，不可一味补阳，使人体达到整体的平衡。为此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民介绍小寒节气养生原则，并推荐了两款养生药膳。

□本报记者 王路欣 通讯员 陈晓

养生原则

起居养生

小寒节气应早睡晚起，以养阳气。同时，要注意防寒保暖，尤其是头部、手部和脚部。外出应戴上帽子和手套，晚上可以用热水泡脚，帮助身体保温。

饮食养生

小寒时节应注重温补，尤其是补肾防寒，进食应多样化，精粗搭配，荤素兼吃。冬季养生注重“藏”，少进食生冷食物，适量进食温热食物，如羊肉、鸡肉等；可多进食富含蛋白质食物，如鱼类、牛奶等。要注意的是，补益之品多滋腻碍胃，脾胃虚弱人群往往会出现“虚不受补”，容易加重消化不良，所以进补的同时要注重调养脾胃。

运动养生

适量的运动可以帮助身体疏通气血，增强免疫力。小寒时节可以选择练瑜伽、打太极等柔和的运动方式，避免过度剧烈运动。运动前应做好热身，避免受伤。

心理调适

冬季天气寒冷，容易影响情绪，可

以通过听音乐、阅读等方式放松心情，保持心态平和。同时，应减少夜间活动，避免扰动阳气。

药膳推荐

当归山药煲羊肉

材料：羊排500g，山药200g，胡萝卜200g，当归10g，生姜20g，红枣10枚，枸杞、食盐适量。

做法：将羊排用清水浸泡，洗净血水，切小块；当归、生姜洗净，生姜去皮切大片；山药、胡萝卜去皮切块。将生姜、当归、山药、胡萝卜、羊肉同放砂锅内，加水适量，大火煮沸，放入红枣、枸杞后改用小火煲1小时-2小时，出锅前加食盐调味即可。

养生功效：温中补虚，散寒止痛。

红枣桂圆阿胶小米粥

材料：红枣10g，桂圆肉10g，阿胶粉3g，小米100g，红糖适量。

做法：将小米浸泡半小时，红枣切丝备用。锅内放入所有材料，加适量清水煮沸后，转小火煮40分钟，加入红糖调味即可。

养生功效：补中益气，养血安神。



冬季防寒润燥

试试两款养生饮品

小寒节气应注重保暖、温补、润燥，来提高身体的抗寒能力和免疫力，对此，潍坊市第二人民医院专家为市民推荐两款养生食谱。

□本报记者 王路欣

香菇枸杞鸡丝汤

材料：鸡胸肉1块，枸杞1把，香菇、葱段、姜片、蚝油、食盐、胡椒粉、料酒、生抽、鸡汁、鸡粉、水淀粉、芝麻香油适量。

做法：将鸡胸肉切成丝，加入蚝油、食盐、胡椒粉、料酒拌匀入味后加清水搅拌上浆2分钟左右，加入淀粉锁住水分，再放入植物油腌制10分钟左右；香菇去掉根，撕成小块用清水浸泡一会儿清洗干净；枸杞用清水浸泡。

锅内烧水，加入香菇、料酒，水烧开后捞出香菇，快速用凉水冲洗，控干水分备用。锅内烧油，油热后放入姜片、葱段快速翻炒几下，倒入香菇继续翻炒出香味，加入适量清水，倒入生抽、鸡汁、食盐、鸡粉、胡椒粉，用勺子搅拌让调料化开，把清洗好的枸杞倒入锅中，撇去汤中的浮沫，盖上锅盖小火煮2分钟左右，此时汤汁已经充分入味，把鸡肉丝打散下入锅内，小火再煮1分钟左右，加一勺水淀粉勾芡使汤汁更浓郁黏稠，搅匀以后即可出锅，倒入盆中，淋入适量芝麻香油搅拌均匀。

功效：此汤具有滋补身体，增强免疫力的功效。香菇富含多种营养物质，可提高人体的抗病能力；鸡肉富含蛋白质，能补充身体所需营养；枸杞则有滋补肝肾、明目等功效。

蜂蜜柚子茶

材料：柚子1个，蜂蜜、冰糖适量。

做法：柚子用盐搓洗表面，削下柚子皮，尽量去除白色部分，切成细丝，用盐水浸泡1小时后捞出沥干水分；将柚子肉剥出备用。锅中加水，放入柚子皮丝、柚子肉、冰糖，大火煮开后转小火熬煮至浓稠，放凉后加入蜂蜜搅拌均匀。

功效：柚子含有丰富的维生素C等营养成分，具有清热降火、润肺止咳、健脾消食的功效；蜂蜜有润燥、解毒等作用。此茶饮可缓解因冬季干燥引起的喉咙不适等，还能促进消化。

膏摩疗法 您了解多少

近日，50岁的王先生突发右侧肢体偏瘫，被确诊为脑梗死。因错过“黄金6小时”，在经过药物治疗度过急性期后，进入漫长的康复期。潍坊市中医院脑病科医生详细评估王先生的病情后，在常规药物治疗的基础上，对其偏瘫肢体采用了膏摩疗法。经过一段时间的治疗，王先生原本不能活动的肢体开始有了知觉并逐渐可以下地活动，最终生活恢复自理。那么，什么是膏摩疗法？有哪些适应症？对此，潍坊市中医院脑病科专家作出解答。

□本报记者 王路欣 通讯员 陈晓

什么是膏摩疗法

“膏”是中药配制成的药膏，“摩”是按摩等中医传统推拿手法。膏摩是在体表治疗部位涂以中药配制的药膏，再施以按摩、推拿等手法，是一种按摩和药物治疗相结合的中医外治疗法。

中药膏摩疗法历史悠久，是我国最古老的医疗实践技术之一，具有两千多年的历史，最早的文字记载可追溯到战国时期的《五十二病方》。除此之外，膏摩疗法在其他多本古籍中也均有记载，如《三国志》中记载了华佗运用膏摩治疗患者腹部手术后出现的头眩、目不能视等病症。在历史发展中，膏摩疗法经过大量实践，涌现出一批临床疗效确切的方药，现已逐渐形成具有鲜明传统中医药特色的外治疗法。

膏摩疗法所用药膏多为根据病症选用的中药熬制成的易于渗透皮肤的油膏或软膏等。按摩手法以摩法、擦法等促进药物吸收的手法为主，同时结合按、揉、推、点等多种手法。

膏摩疗法适应症有哪些

膏摩疗法具有行气活血、祛瘀通络、消肿止痛的作用，可用于脑血管病引起的偏瘫、肢体麻木、肢体肿胀疼痛以及肢体痉挛；颈椎病、关节疼痛等骨科系统疾病；咳嗽、咳痰等呼吸系统疾病；便秘、腹胀等消化系统疾病等。

膏摩疗法的禁忌人群包括对外用药物过敏者；严重皮肤病患者；孕妇；严重心肺功能不全者。

膏摩疗法有哪些优势

膏摩疗法既有中药外涂后的透皮治疗作用，又有按摩疗法的疏通经络作用。两者配合运用，可以防止按摩对皮肤的损伤，起到保护皮肤和润滑皮肤的作用。同时在按摩的作用下，药物的有效成分能更好地被皮肤吸收，从而充分发挥药物的治疗作用。此外，膏摩疗法选用的药物对皮肤刺激小，副作用低。

